

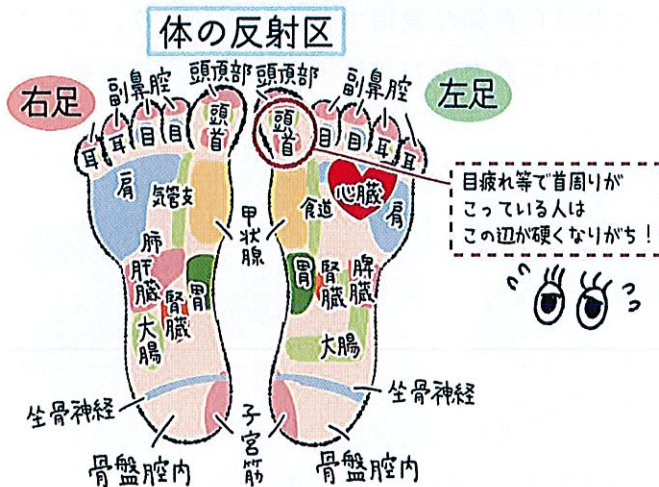
こんにちは!
高縄荘です

足裏診断で体の不調がわかる?

反射区や色・角質の状態をチェック!

特別養護老人ホーム高縄荘は、地域の皆様の健康づくりをお手伝いします。

最近、自分の足の裏を見ましたか?実は足の裏は心身からのSOSが表れやすい部位なのです。「いつもより足裏が赤い」「角質が硬くなっている」「嫌なにおいがする」など気になることがあったら、何らかのトラブルが起きているのかもしれない。足の裏の反射区は全身の縮小図



足の裏には「反射区」があります。これは、全身の臓器や器官の状態が投影された地図のような物であり、その反射区を刺激することによって対応する臓器や器官に働き掛け、活性化することができます。

反射区から心臓の声を聴いてみよう

心の反射区



足裏の反射区は、臓器や器官だけでなく心に対応するものもあります。反射区を押してみても、体に自覚症状はないけれど、違和感はあるという場合は、自身の心の中を覗いてみて下さい。「病は気から」と言われるように、心のサインを放置してしまうと、同じ反射区に対応する体の部位の不調にもつながってしまいます。違和感ある反射区を揉むなどのケアをすると、心の負担が解放され体の不調も改善していきます。足の裏が柔らかく健康的であれば、心も柔軟で健やかになるということ。そのために毎日足から足のケアを行いましょう。

松山市地域包括支援センター北条

『地域包括センター北条は、福祉・介護・医療など

高齢者の皆様の暮らしに関わる相談に対応しています。』

2025年は「団塊の世代」が全員75歳以上になり、さらに高齢化が加速すると考えられています。それに伴い認知症高齢者の増加が見込まれています。認知症が進行すると物忘れや妄想や徘徊（外に出てあてもなくうろうろと歩き回り、家に帰れなくなる。）などの行動が現れる方がいます。認知症かなと思ったら、「早期受診・早期診断」を行うことが大切になります。もし身近にお困りの方がおられましたら、まずはご相談ください。

住所：松山市河野別府937-1 北条社会福祉センター内
電話：089-992-0117



立岩福祉だより

第20号

令和7年2月28日発行

編集・発行
立岩地区社会福祉協議会
事務所
松山市猿川甲373
996-0657



祝 百寿 木下 須磨子様



100歳!!
おめでとうございます。



9月15日にお祝い訪問をしました。顔色もよくお元気そうでした。

私は大正13年(1924年)兄2人・姉2人の末っ子として米之野に生をうけました。幼少から勉強より運動に精を出し、持ち前の負けず嫌いも手伝って、女学生の頃には、バレーボールの選手として、チョッピリ活躍もしました。戦後80年になりますが、竹槍で蕨人形を敵に見立て訓練した戦時中の思い出は忘れることが出来ません。昭和26年に、結婚し滝本に住み、2男1女を授かりました。孫6人曾孫7人に恵まれ、平穏な生活を送っていましたが、92歳の秋に、脳梗塞という人生最大のピンチが訪れました。しかし、近所の友人の方々の機転と救急車・病院の適切な処置により、奇跡的に一命をとりとめ、後遺症もあまりありませんでした。当時を振り返る度に、感謝の気持ちでいっぱいになります。今は、デイサービスとショートステイのお世話になりながら、居宅で頑張っています。これからもよろしくお願いします。

『福祉活動なんて私にはできない!』
立岩地区社会福祉協議会
会長 篠原 一正
いいえ、そんなことはありません。福祉とは「普段の暮らしが幸せに過ごせるように手助け・手助け・励ます・励まされる・ほめる・ほめられること等」です。ただ「毎月の給食サービス事業(独居高齢者対象)」、ふれあいいきいきサロン事業、福祉だより(年1回、通算20号)、福祉学習事業、共同募金・地区社会福祉協議会会費への協力」等、目に付きやすい活動が浮かびますが、福祉の活動は「誰でも、どこでも、いつでも、お金なしに」できるものもあります。私の気づきや経験事例等を紹介いたします。①以前、私が母を車いすに乗せて散歩している時に近所の方が「お母さん、幸せよ」のさりげない一言。母に「この言葉で元気がもたらされた経験です。この様な言葉、この言葉で元気を高める大切さを日常生活の中で教えて頂きました。②もう一つはある保護者の取り組み事例です。家の前を通学する児童の中に挨拶をしない子がいた。それでは毎朝その子に向かって挨拶をしていないと、その子も挨拶をしてくるようになる。③身体障がい者や高齢者など、より支えを必要とする人(形・行為)を通じて自分たちの心も豊かになる。その行が支える側になったり支えられる側になったり、それが地域福祉のあるべき姿だと思えます。皆さんの地域福祉の心を集めて心豊かな地域づくりを進めましょう。この様な事例があればご紹介下さい、福祉学習に活用したいと思えます。今後ともよろしくお願いします。

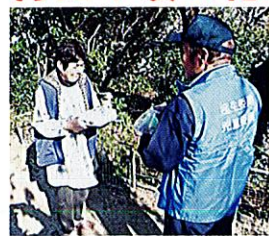
民生委員・児童委員は
あなたの
身近な
相談相手



シンボルマーク
ミンショ
ジュ
マルク

立岩地区民生児童委員協議会 令和6年度の活動

月に1度の花垣弁当! (給食サービス)



11月20日の給食サービスは、お弁当とおはぎ(日赤奉仕団がつくった)と立岩小学校児童からのメッセージカード『寒くなりましたね。おからだに気をつけてください。』を添えて、お届けしました。(民生委員 谷口 重則)
敬老訪問し、記念品を贈呈!



民生児童委員は、敬老の日に独居高齢者と80歳以上の夫婦世帯のお宅に、お祝いとして洗剤ギフトと赤飯をお届けしました。赤飯は日赤奉仕団の方が作ってくれました。残暑が厳しい折、ご自愛くださる様、お声かけをさせていただきます。(民生委員 松田 真琴)

独居高齢者防災訪問 (11月11日～)

松山市中央消防署北条支署と民生委員・女性消防団で11月11日から独居高齢者・寝たきり高齢者の家庭を防災訪問しました。各戸を訪問し火災による被害の軽減を目的として火気管理及び住宅用防災機器の設置などについて説明しました。火元となる個所を確認し、注意事項を話しました。



みまもり員の日々に思う!



下地区みまもり員
東野 美恵子

右手に杖、左手に収穫籠を持って90歳のおばあちゃんはしっかりと一歩ずつ踏みしめるように坂道を下ってきました。2年越しでやっと会えたその姿に、頭が下がる思いです。人生の大先輩であるおばあちゃんに見守られている、そんな気がした1日でした。

日赤奉仕団立岩支部 『おやつづくり・敬老の日赤飯づくり』

民生委員さんの活動に合わせて、おやつ・赤飯をつくり、独居高齢者さんへ、民生委員さんが届けています。9月には敬老訪問に合わせて、赤飯を作りました。11月には、花垣弁当の配布に合わせておはぎを作りました。2月にも花垣弁当の配布に合わせて、おやつ作りをしました。



赤飯
おはぎ



民生児童委員連絡先一覧

氏名	担当地区	電話
谷口 重則	小山田・尾儀原	
村上 千穂	庄府・米之野 儀式・中村	
森岡 静夫	大遊寺・湯裾	
松田 真琴	猿川・猿川原	
越智 友子	才之原・猪木・滝本	
重見つや子	立岩全域	
渡部 有里	立岩全域	



ゴミ出しが困難な方に
ふれあい収集
行ってます。

申し込みは、**清掃課(921-5516)**へ

*事前調査・説明に訪問します

収集は週1回、ご自宅へ

訪問し収集します。

(詳しくは民生委員さんにお聞きください。)

子どもたちと高齢者との交流



地域の方との交流会

立岩小学校では、今年度も地域の方を講師にお招きして、昔の遊びを通じた交流会を行いました。1～3年生は、あやとり、お手玉、水引細工、折り紙、かるた、トランプ、こま回しを行い、4年生は竹とんぼ作りに挑戦しました。どの遊びも講師の方が優しく丁寧に教えてくださったので、子どもたちはあっという間に夢中になりました。1～3年生は、名人さんにコツを教わって、まずは基本の遊び方から極めようとする子もいれば、教えていただいたことに自分のアイデアを加え、新しい遊び方を開発する子もいました。楽しみ方にも個性が出ていました。4年生は、時折とび具合を確かめながら真剣な表情で竹とんぼを削り、どんどん小刀の扱いが上手になりました。たくさんの方のご協力のおかげで、笑顔あふれる素敵な会にすることができました。



お手紙やお餅を通じた交流

立岩小学校では毎年、立岩地区にお住まいの独居高齢者の方と高縄荘の方に、季節のお便りを送らせていただいています。また、12月には、三世代交流もちつきで地域の方と一緒にいただいたお餅を、高縄荘の方にもお届けしました。普段は中々直接お会いすることが叶わない方にも、その分、手紙やお餅に思いを込めて、届けさせていただきました。



令和5年度収支決算報告と令和6年度収支予算

一般会計の令和5年度収支決算報告と令和6年度の収支予算は次のとおりです。いずれも、令和6年5月22日の理事会・評議員会で承認されたものです。

(収入の部)

(単位：円)

費目	R5 年度決算額	R6 年度予算額	摘要
会費	138,000	138,000	地区協力金 1 世帯 500 円×276 戸
参加者負担金	13,900	12,000	各種事業参加者負担単金
社協活動助成金	227,000	234,350	共同募金地区配分金
まちづくり協議会助成金	10,000	10,000	
福祉学習事業助成金	80,000	80,000	地区社協活動推進事業助成金
寄付金	70,000	50,000	北条仏教会寄付金・(文化の森実行委員会 R5 のみ)
雑収入	2	1	預金利息
繰越金	318,561	269,864	前年度からの繰越金
合 計	857,463	794,215	
(支出の部)			
費目	R5 年度決算額	R6 年度予算額	摘要
会議費	0	5,000	
事務費	0	5,000	
旅費	0	10,000	
慶弔費	10,000	10,000	100 歳敬老訪問記念品代
敬老訪問記念品代	84,150	90,000	敬老訪問記念品代
独居高齢者給食サービス	96,720	95,000	独居高齢者給食サービス
友愛訪問活動助成金	60,000	60,000	友愛訪問活動助成金
高齢者見守り事業助成金	48,000	48,000	高齢者見守り事業助成金
小中学生高縄山麓号登録費補助	11,000	12,000	小中学生高縄山麓号登録費補助
福祉だより発刊	12,500	30,000	福祉だより発刊
福祉学習事業費	120,229	134,000	いきいき健康教室・おやつ作り他
サロン助成金	75,000	75,000	サロン 5 団体助成
ボランティア団体助成金	30,000	30,000	日赤奉仕団立岩分団 等
その他団体助成金	30,000	30,000	新規補助団体 (立岩っ子クラブ)
研修費	0	20,000	各種研修会・大会参加費
市社協会費	10,000	10,000	松山市社協特別会員会費
予備費	0	130,215	
合 計	587,599	794,215	
繰越金	269,864		

立岩地区社会福祉協議会会費のご協力御礼
区長さん・住民の皆様のご理解・ご協力により、令和6年度会費 138,500 円を納めていただきました。厚く御礼申し上げます。

寄付の御礼
11 月 7 日に北条仏教協会様から心温まる寄付 5 万円を頂きました。ありがとうございます。

生 き が い ふ れ あ い 健 康 づ く り 元気に・明るくサロン活動



木工カラフル棚作り

立岩各地区のサロン活動

メンバーの高齢化が進み、参加者も減少する中で、事前の準備や参加に負担を感じないメニューを工夫し、楽しむこと・健康を保つこと・地域に役立つことを目指して、活動を続けています。新しいメンバーが増えないことが悩みです。



たけのこサロン

猿川原地区

今年度、自慢できること。それは、『立岩公民館まつり』の芸能発表会でハンドベルを披露したことです。全員参加を目標に練習を重ねてきました。これからも、元気で新しいことをゆっくりチャレンジできたらと思っています。



回数を増やしたいと思いましたが、文化展出品の作品作りと12月の集会所の清掃だけでした。集会所の清掃には、部落の方の協力があり助かりました。

サロンからたちの会

中村地区



サロンコスモス会

小山田地区

会員は15名です。半数の方が一人暮らしとなりましたが月に1回のサロンを楽しみに集まっています。老いには勝てませんが、おしゃべりしながら体操や脳トレをして、少しでも長く元気で過ごせるようにと願っています。





集い・話し・健康増進 立岩地区社協の催し

一緒に健康教室に参加しましょう！

【岡本 すゑ子様 談】

もう何年になるのでしょうか？誘われて軽い気持ちで参加するようになった健康教室です。体操あり、ゲームに竹細工に料理と目いっぱい楽しい授業で、毎回出席させてもらっています。奇数月の第二金曜日の開催です興味のある方、次回ご一緒しませんか！

5月

① 介護予防体操
松岡栄二郎先生



② 木工細工キッチンタオル立て
原 修子先生

7月

① 夏バテ予防調理実習と会食
食事前に口腔体操を行う。



② レクリエーション
シーツ玉入れ
認知症予防ゲーム
桂川 加津子先生



まっイチたいそう

まつやま週イチ体操 (まっイチ体操)

介護予防や健康寿命の延伸を目的に、保健所の理学療法士が考案しました。ストレッチと軽い筋トレと是非、体をほぐしにきてください。

【石山 文化 様 談】

立岩でまっイチ体操が始まって、足掛け9年になります。その間コロナ禍で休みが何ヶ月もありました。その間CDを頂いて自宅で体操をしようと思ってもなかなか一人ではできません。やっぱりみんなでするのがいいと思いました。



いきいき健康教室

奇数月の第2金曜日 13時から
公民館にて開催しています。
参加料は100円です。

9月

① 紙おむつ仕組み使用方法

川名 愛先生

② 防災すごろく



11月

① あったか鍋



② レクリエーション



出前サロン

1月① 笑いヨガ教室
玉井千恵先生



② 干支の竹細工
木村 久雄先生



毎週月曜日・金曜日 13時30分から
立岩公民館2階集会室で行っています。

地震に備え！大雨に備え！普段の備えを！

まちづくり協議会のR6年度重点事業として、民生児童委員・みまもり員・女性消防団・女性消防クラブ・防災士20名が、手分けし独居高齢者68名宅を訪問し、災害への備えをお話ししました。防災笛・非常用持ち出し袋・防災だよりなどをお渡しし防災意識の喚起をおこないました。

独居高齢者防災支援

令和6年11月10日



地震に備え

- ・家具に転倒防止(固定・すべり止め・突っ張り棒)
- ・非常食の備蓄(ローリングストック)
- ・カセットコンロやボンベ等
- ・日用品

大雨に備え

- ・周辺の危険性確認(ハザードマップ)
- ・避難先を決めておく
- ・気象情報・避難情報の収集
- ・早めの避難行動を

開会式

開会式にて、愛媛県消防協会から表彰状を授与される。



令和6年度 立岩地区防災訓練

令和7年2月2日

訓練1 AED 訓練 (心肺蘇生) 女性消防団指導



訓練2 車椅子介助



高縄荘指導



訓練3 ロープワーク 北条消防支署指導



閉会式



河野校長講話



北条消防支署講話

赤い羽根共同募金ご協力のお礼

共同募金に、ご協力いただきありがとうございます。区長さんのご協力による個別募金に加え民生委員さんによる法人・個人の大口募金に格別のご協力をいただき深く感謝いたします。ご寄付頂いた募金27万円のうち1部は、立岩地区社協活動助成金として活用させていただいております。

引き続きご支援ご協力をお願いします。



立岩地区共同募金会
民生児童委員協議会

受賞おめでとうございます!!

多年にわたり地域福祉にご尽力された3名の方が、9月2日に行なわれた松山市福祉大会にて表彰されました。

松山市長表彰

地域福祉活動功労者

正岡 進 様 ・森松 邦博 様
徳永 和美 様